Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman
IMPRIMAT

T.P.
POSTA ROMANA
NR. 103/C/092/2008
Valabilitate-cf contractului
ALEXANDRIA 1

Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali

Ianuarie 2017
Se distribuie gratuit
Nr. 167

„El va șterge orice lacrimă din ochii lor. Și moartea nu va mai fi. Nu va mai fi nici tînguire, nici țipăt, nici durere, pentrucă lucrurile dintîi au trecut."
(Apocalipsa 21: 4)

Editorial

Ospitalitatea în criză de ospitalieri

-continuare-

de Ciurea Ciprian

„Fiți primitori de oaspeți!"
(Biblia, Epistola Sfântului Apostol Pavel către Romani 12:13)

Și pentru că ospitalitate înseamnă să oferi din tine, din ceea ce ai, nu cred că mai trebuie să amintesc faptul că deși avem zone muntoase, vreo 60 km de plajă, Delta Dunării cu totul unică și câteva zeci de stațiuni balneare, mai avem și o stare deplorabilă a infrastructurii. Fără drumuri asfaltate, parcări, aeroporturi, canalizări, dușuri și wc-uri publice și tot ce mai ține de minime cuceriri ale civilizației, precum și

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Anne McDonald - pag. 3
Eu vin curând - pag. 4
Ți-e frică? - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As.„Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
O piele foarte sensibilă - pag.16

Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

tot ce mai ține de minime cuceriri ale civilizației, precum și durata mică a sezonului de vară, imaginea proastă a țării în ochii investitorilor străini și inabilitatea promovării ofertei turistice, toate acestea fac ca nu numai că nu mai ai „oaspeți" în propria țară, însă chiar noi românii să optăm pentru vacanțe în Turcia sau Bulgaria, plătindu-le în felul acesta și azi tribut.

Serviți, vă rog!

Dacă ospitalitatea se referă la primirea generoasă și cordială a unor oaspeți în spațiul tău propriu, la „a da" și „a oferi", nu este de mirare că străinii fac K.O. și ce a mai rămas din ospitalitatea românească. România a fost criticată dur într-unul din episoadele emisiunii „No reservation", unul dintre cele mai urmărite programe ale postului de televiziune TravelChannel. Gazda show-ului, a cărui temă este testarea bucătăriilor lumii, este Anthony Bourdain, considerat în întreaga lume drept un guru al bucătăriei, un adevărat reper în materie de turism, mai ales culinar. El a prezentat lumii o Românie lipsită de gust, dar și de ospitalitate, a informat ediția online a ziarului Cotidianul. Servirea execrabilă, lipsa de pasiune a bucătarilor români, restaurante goale unde a vrut să mănânce (i s-a spus sec faptul că nu mai sunt mese), așteptarea chelnerilor pentru bacșiș (deși nu făcuseră mai nimic ca să-l merite), plimbatul cu memorabila „Dacia" la prețuri exorbitante, „târât" prin tot felul de locuri de interes, precum și frica oamenilor de camera de filmat sau fotografiat, relatarea tuturor acestor lucruri l-au făcut să pară drept un... măgar în ochii multor români. Cei care l-au acuzat ar fi trebuit să se întrebe dacă nu cumva omul era pur și simplu... sincer. (www.ziare.com/stiri/frauda/romania-o-tara-lipsita-de-gust-si-ospitalitate-video-252949)

Zâmbiți, vă rog! (Dacă mai puteți)

Dacă până în 1989, expresia România este o țară ospitalieră friza probabil destul de bine cu realitatea, azi a rămas doar un proverb cu care ne umplem de multe ori conversațiile. Dacă a fost odată o vreme când majoritatea oamenilor erau ospitalieri din frică de Dumnezeu sau din conștiența faptului că o faptă bună aduce onoare lui Dumnezeu, astăzi oamenii se folosesc în general de ospitalitate pentru a-și mări prestigiul social și veniturile. În România „turistică" de azi nu mai există ospitalitate fără bacșișuri grase și condiții dubioase. Probabil din acest considerent este nevoie ca ospitalitatea aceasta de tip „turistic" să trebuiască să fie învățată cu costuri însemnate (50.000 Euro), prin Elveția (Școala Hotelieră, Lousanne), în programe de Master în ospitalitate, doar în 13 luni și să fie „consumă" de regulă cu multe statistici, management și proiecte.

Cred însă că ospitalitatea se învață la mama acasă, în cei șapte ani. Cred în ospitalitatea aceea altruistă care te determină să deschizi ușa casei tale oricui și oricând, oferind o masă caldă celor în nevoie. Cred în acea ospitalitate care sare în ajutorul vreunui vecin care are un necaz. Sunt convins de faptul că dărnicia și primirea de oaspeți depinde evident și de cât au oamenii, însă depinde mult mai mult de cât de mulțumit ești cu ceea ce ai și cu viața pe care o duci.

„Să nu dați uitării primirea de oaspeți, căci unii, prin ea au găzduit, fără să știe, pe îngeri." (Biblia, Evrei 13:2) Avraam, părintele credincioșilor, cum mai este numit, a gazduit într-o bună zi trei soli cerești. E foarte probabil ca lucrul acesta să nu se fi întâmplat dacă Avraam nu era ospitalier. Poate fi un exemplu bun de meditat.

Și dacă am fost judecat prea aspru până acum, priviți vă rog la genul acesta „ne-turistic" de ospitalitate... stăm mai bine în clasament? Apropo... când ați ajutat ultima dată pe cineva? Când v-au poposit în casă niște străini? Atenție! Nu în pensiunea sau hotelul dvs., ci în casa dvs., fără să taiați factură sau să luați bacșiș la final. Și nu rezist să nu mă gândesc... de ce doar prin cătune din Apuseni, sau doar în Bucovina și pe alocuri prin Moldova te mai poate găzdui cineva în miez de noapte? Ne place să ne considerăm un popor ospitalier și poate că oamenii de pe la noi chiar sunt așa, însă cred că numai luați unul câte unul. Nu cred că studiul relatat anterior greșește sau că toate cauzele menționate sunt fictive. Trebuie să ne asumăm realitatea. Nu mai suntem un popor ospitalier și chiar dacă din clipa aceasta, printr-o minune, am reușit să remediem tot ce ar fi de remediat, cred că tot nu am reușit să dăm brânci înțepenitei noastre industrii ospitaliere... turistice sau „ne-turistice", deoarece nu am acționa în punctul esențial și dureros al comportamentului românesc. Ospitalitate nu înseamnă doar peisaje, muzee, băi de tot felul, scăldat în mare și mulți bani. Ospitalitate înseamnă altruism, înseamnă atmosferă, înseamnă să oferi un zâmbet, o îmbrățișare și nu în ultimul rând să lași o impresie. Vom fi un popor ospitalier atunci când vom reuși să facem din multitudinea de ospitalități individuale una colectivă. Așadar, fiți primitori de oaspeți! Și nu în ultimul rând... Ospitalitatea altruistă e foarte sensibilă... se sperie și fuge. Păstrați-o cu grijă dacă o aveți!

-sfârșit-

Anne McDonald

BENCZE MARTA IOZEFINA

Anne McDonald (n. 11 ianuarie 1961—22 octombrie 2010) a fost o scriitoare de origine australiană și o împătimită activistă pentru persoanele cu probleme de comunicare.

McDonald s-a născut într-un mic oraș din Australia, Seymour, Victoria. La nașterea sa apar mai multe complicații și este diagnosticată cu paralizie cerebrală infantilă. Diagnosticul includea pe lângă dizabilitatea fizică și o dizabilitate intelectuală severă astfel Comisia de diagnosticare o internează încă de la vârsta de 3 ani în Spitalul St. Nicholas din Melbourne, instituție în care rămâne timp de 15 ani fără acces la educație și terapie.

În timpul spitalizării sale este neîngrijită și infometată astfel McDonald la vârsta de 16 ani cântărea doar 12 kilograme. Totuși ea consideră ca a fost norocoasă că nu a decedat în acest timp în urma unui atac vascular cerebral doarece cât timp a fost instituționalizată 163 de prietenii au decedat în astfel de condiții în această instituție.

În 1977 pe cînd avea 16 ani McDonald stabilește o formă de comunicare cu Rosemary Crossley – o facilitatoare a comunicării cu persoanele cu probleme de genul ei. Odată ce această comunicare este stabilită se încearcă externarea sa dar autoritățile și părinții săi îi refuză acest drept. În 1979 când împlinește 18 ani ea deschide un proces la Curtea Supremă de Justiție din Victoria împotriva Comisiei de Sănătate pentru a i se acorda permisiunea să părăsească instituția. După o luptă dusă cu autoritățile McDonald este încredințată lui Rosemary Crossley, singura persoană cu care reușea să comunice.

McDonald scrie povestea sa la care co-autoare este Rosemary Crossley - Annie's Coming Out – în 1980 pe baza căreia se realizează un film ce va fi foarte premiat de către Institutul de Film Australian. Cartea etse tardusă în mai multe limbi și primește de asemnea premiul Allen Lane – pentru cea mai bună carte scrisă de o persoană cu dizabilități.

După ce părăsește instituția care o privase aproape o viață de educație McDonald își începe studiile pe care le definitivează în 1993 primind o diplomă de absolvire de la Deakin University. Ea a scris nenumărate lucrări și articole pentru persoanele cu dizabilități, a participat la un număr foarte mare de conferințe și a activat pentru drepturile persoanelor cu dizabilități cu probleme de comunicare.

Pe data de 3 decembrie 2008 primește Premiul pentru persoana cu Dizabilitățți a anului acordat de către parlamentul din Austria.

În 22 octombrie 2010 McDonald moare în urma unui atac de cord.

-sfârșit-

Din vol.: „Personalități cu handicap care au influențat istoria"
autoare: BENCZE MARTA IOZEFINA
Un proiect Fundația Licinium
Conținutul lucrării Fundația Licinium (texte, imagini, concept grafic) este protejat de legea dreptului de autor și este proprietatea Fundației Licinium.
Preluat cu permisiunea autoarei

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Eu vin curând

Cristi Răceală

Stăteam liniştit în camera mea când m-am auzit strigat. Am mers în camera părinţilor unde era un televizor şi imaginile pe care le-am văzut la buletinul special de ştiri m-au şocat. Iniţial am crezut că e vorba de o secvenţă dintr-un film, dar vocea feminină vorbea în româneşte. Încă mi-aduc aminte clar momentul în care avionul se îndrepta către cel de-al doilea turn al World Trade Center, izbindu-se de el şi provocând prăbuşirea acelei clădiri foarte înalte. Începând cu 11 septembrie 2001, timp de multe zile, mass-media a vuit, prezentând marea tragedie americană.

13 ianuarie 2010. Mass-media clocoteşte din nou, ca reacţie la ceea ce se spune că a fost cel mai devastator cutremur din Haiti din ultimele două secole. Imagini ale distrugerilor provocate de cutremur şi reacţii ale supravieţuitorilor. Martie 2011, un nou vuiet de veşti rele, de data aceasta din Japonia, lovită de un cutremur şi un tsunami. Şi exemplele de ştiri despre lucruri rele pot continua aproape la nesfârşit, întrucât mass-media ne-a scârbit cu interesul exacerbat manifestat faţă de nenorocirile care se întâmplă peste tot în lume, în fiecare zi. Un lucru e foarte clar: veştile rele circulă foarte repede.

A fost cândva, odată, un grup de elevi foarte neobişnuit, nu doar prin diversitatea culturală şi socială a celor ce făceau parte din el, ci şi prin ataşamentul ieşit din comun faţă de profesorul lor. Nici nu le-ar fi trecut prin minte că aveau să se despartă vreodată. Dar într-o zi de joi (sper că nu greşesc) El a plecat de la ei undeva, departe, în ţara Lui, promiţând să Se întoarcă. Le-a dat ca profesor suplinitor pe Duhul Sfânt, dar celor 12 apostoli tot le era dor de Isus. Aşteptau cu nerăbdare întoarcerea Lui. Dar la un moment dat şi-au dat seama că nu se pot reîntâlni cu Domnul lor înainte ca Vestea bună să facă înconjurul planetei. Şi s-au apucat de treabă: au plecat fiecare spre câte o margine a lumii, răspândind peste tot pe unde mergeau Vestea cea bună că Învăţătorul se întoarce curând. Şaizeci de ani mai târziu întreaga lume auzise despre Isus, dar El încă nu venise. Şi-au mai trecut de-atunci aproape două milenii.

Uitat parcă de lume, înaintat în vârstă, trudind din greu în fiecare zi, cel mai tânăr dintre cei doisprezece aştepta încă să vadă slava Celui ce vine. Înconjurat de Mediterană, se gândea, adesea, cât de plăcut ar fi să îi revadă pe prietenii săi care locuiau aproape, pe celălalt ţărm. Sâmbăta nu lucra – avea o zi liberă în fiecare săptămână, pe care să o petreacă, în linişte, rugându-se şi meditând la cuvintele Aceluia pe care-L aştepta cu atâta nerăbdare. Într-una din sâmbete ceva neobişnuit s-a întâmplat: cel mai bun Prieten al lui, Isus, a venit în vizită pe Patmos. Dintr-o dată faţa lui Ioan s-a schimbat; priveliştea seacă a insuleipuşcărie a fost înlocuită cu frumuseţea slavei lui Isus Hristos (Apocalipsa 1:10-17).

Lui Ioan i s-a descoperit viitorul, pentru ca generaţiile care aveau să vină după el să ştie unde se află pe drumul dintre păcatul lui Adam şi întoarcerea Regelui. Cartea pe care bătrânul apostol a scris-o, Apocalipsa, este plină de lucruri frumoase şi promisiuni pe care Dumnezeu le face tuturor celor ce cred în Isus, dar vreau să mă opresc acum la un singur gând, trei cuvinte pe care Isus le rosteşte de 4 ori. Sunt convins că Ioan a fost fascinat şi îngrozit în acelaşi timp de viitorul pe care l-a văzut şi mi-l imaginez privind cu atenţie la tot ce se întâmplă ca să observe când avea să se desfăşoare în filmul acestei lumi scena revenirii lui Isus. Încă de la început Mântuitorul rosteşte cele trei cuvinte, Eu vin curând (Apocalipsa 3:11); în ultimul capitol însă, această promisiune apare de 3 ori (Apocalipsa 22:7.12.20). Parcă-l văd pe Ioan cum scrie cu emoţie şi nerăbdare aceste cuvinte atât de plăcute: Eu vin curând. Şi nu, nu s-a putut abţine (nici eu nu m-aş fi putut abţine) să nu strige, să nu scrie la finalul cărţii sale „Amin! Vino, Doamne Isuse!” De-atunci încoace rugăciunea aceasta a fost preluată, cântată, strigată de multe generaţii şi parcă astăzi Pământul geme mai greu ca oricând de dorul înnoirii promise (Apocalipsa 21:1). Cutremurele, inundaţiile, tornadele, valurile care mătură tot în calea lor sunt semne că planeta aceasta s-a săturat de tot răul, nedreptatea şi suferinţa pe care le poartă prin spaţiul Căii Lactee.

Veştile rele circulă foarte repede. Oamenii sunt tot mai interesaţi de nenorocirile care se întâmplă într-un loc sau într-altul şi nu mai dau atenţie veştilor bune. Apostolii n-au fost atât de mult interesaţi de regimul politic, de bârfele de la radio-şanţ sau de acumularea de bunuri cât au fost de interesaţi de răspândirea Evangheliei (Veste bună) pe tot pământul. Ei au lucrat

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

la fel de intens, cu aceeaşi dedicare şi acelaşi zel şi pe vremea lui Caligula, a lui Nero sau Vespasian ca şi pe vremea lui Titus sau Domiţian.

Dragă cititorule, tu ce fel de ştiri consumi? Ce veşti îţi atrag atenţia? Despre ce te aud vorbind prietenii şi vecinii tăi? Suntem cu încă un an mai aproape de sfârşitul durerii şi al suferinţei umane, cu un an mai aproape de întoarcerea lui Isus. Aceasta este cea mai bună veste pe care o poate auzi un muritor dar nu se transmite pe nici un post TV şi nici ziarele nu scriu despre iminenta revenire a lui Hristos. Te încurajez să devii un purtător de veste bună şi să ajuţi, ca apostolii pe vremuri, la răspândirea Evangheliei pe pământ vorbind în anul acesta despre întoarcerea lui Isus.

Costache Ioanid prezintă pe scurt reacţia unor oameni care au auzit şi au răspândit vestea că vine Isus. Cuvintele lui sunt superbe şi pline de entuziasm, aşa că te invit să citeşti poezia Vine Isus. Apoi, tu, cel care citeşti, roagă-te ca El să vină cât mai curând şi spune şi altora că viaţa veşnică e aproape de noi – fii un purtător de veste bună, că de cele rele se ocupă mass-media!

VINE ISUS

de Costache Ioanid

Iată vine Isus spre Cetatea sfântă.
Cu El vin pescarii din ţara de sus.
Cu El vine gloata de sfinţi care cântă.
Vine Isus.

Ramuri şi haine acoperă drumul.
Măgăruşul calcă prudent şi supus.
Templul spre cer îşi clatină fumul.
Vine Isus.

"Baruh Aba!" cântă coloana.
"Binecuvântat fie harul adus!
Glorie Celui ce vine! Osana!"
Vine Isus!

"Cine-i acesta?" se-ntreabă vecinii.
"E profetul din Națret, decât toți mai presus."
În sinedriu grabnic se-adună rabinii.
Vine Isus.

Tresare Pilat, ieșind sub arcade.
Mâna streașină peste ochi și-a pus.
"Hei, căpitani, trimiteți iscoade!
Vine Isus..."

Orbii pornesc bâjbâind prin mulțime.
"Pe unde vine?""Unde s-a dus?"
Cântec și chiot! Clipe sublime!
Vine Isus!

...Trec zile...trec ani. Isus și pescarii
din Cetatea Sfântă pornesc spre apus.
Popoarele cântă. Se-ncruntă cezarii.
Vine Isus.

Vin la iertare munți de păcate.
Tiberiu, Nero, Dioclețian s-au dus!
Constantin cel Mare dă libertate...
Vine Isus.

Mâini cu mătănii ascund Vestea Bună.
Evul Mediu oblonul și-a pus
Dar Domnul iarăși pe-ai Săi Și-i adună
Vine Isus.

Dau mărturie albigenzii, lolarzii...
Pe rug în flăcări, se mistuie Hus.
Luther și Calvin se-nalță ca brazii.
Vine Isus.

Iată Billy Graham, în vremea din urmă,
Are un cuvânt puternic de spus.
Un cuvânt ce-n milioane de inimi scurmă:
Vine Isus!

Trece Evanghelia înconjurând planeta.
Popoarele Africii, poporul hindus
tresar auzind cum răsună trompeta.
Vine Isus.

Veniți, prieteni! Veniți, torente!
Vine Mesia, după cum ne-a spus.
Aplaudați, păduri! Cântați, continente!
Vine Isus! Vine Isus!

Nu mă pot abţine; trebuie să spun şi eu ca Ioan: **Amin, vino, Doamne Isuse!**

-sfârşit-

Ți-e frică?

Cu sute de ani în urmă, a existat un bărbat care a călătorit mult până când și-a găsit femeia pe care să o ia de soție. Imediat ce s-au căsătorit, ei au pornit la drum pentru a ajunge acasă. Traversâu un lac foarte mare și adânc cu o barcă, când deodată a început furtuna. Nori negri și fioroși au acoperit tot cerul. Omul era un razboinic, însă femeii îi era foarte frică, gândindu-se că nu vor avea nicio șansă și că, cel mai probabil vor muri amândoi.

Barca era mică, iar furtuna devenea tot mai puternică. Bărbatul stătea în tăcere, calm și liniștit, ca și cum nu se întâmpla nimic.

Tremurând, femeia l-a întrebat: "Nu ți-e frică? Acestea pot fi ultimele clipe din viața noastră. Nu cred că vom ajunge la mal. Numai un miracol ne poate salva. Nu ți-e frică? Ești nebun sau ceva? Ești din piatră?"

Bărbatul a râs și și-a sărutat soția pe frunte, apoi a scos sabia pe care o ținea la brâu și a adus-o aproape de gâtul femeii...

El a întrebat-o: "Ți-e frică?"

Ea a început să râdă și a spus: "De ce să îmi fie frică? Dacă sabia este în mâinile tale, nu îmi este frică. Știu că mă iubești."

El a pus sabia înapoi și a a zis: "Acesta este și răspunsul meu. Știu că Dumnezeu mă iubește, iar furtuna este în mâinile Lui. Așa că indiferent de ce va urma, va fi bine... pentru că totul este în mâinile Lui și El nu face nimic greșit."

Ești în mijlocul unei furtuni, te frământă sau te înspăimântă ceva? Neliniștea îți cuprinde inima și-ți răpește liniștea! Nu uita că Dumnezeu te iubește, te ocrotește și că totul este în mâinile Lui, iar El nu greșește niciodată!

Așa că: „De ce să îți fie frică?"

-sfârșit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să stim

Încărcarea cu vitamine (III)

Catalog de la A la Z

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Vitamina C

Vitamina C sau Acidul Ascorbic, este cea mai folosită vitamină dintre toate!

A fost descoperită în anul 1928, însă era ştiută importanţa existenţei ei, prin faptul că de exemplu se folosea lămâia pentru tratarea de scorbut (lipsa de vitamina C).

Astăzi, consumul de vitamina C, este folosit în principal pentru a îmbunătăţi condiţia generală a organismului, fiind unul dintre cei mai buni antioxidanţi. Consumul de vitamina C poate ajuta la prevenirea bolilor, şi poate prelungi viaţa.

Aşa cum arată studiile, cei care ingerează mai mult de 300 mg/zi de vitamina C, preluată din hrană sau suplimente, pot trăi mai mult.

Nobel Linus Pauling, este cel mai recent chimist, apărător al acestei vitamine, care a susţinut teoria că deficienţa de vitamina C ar fi cauza multor boli din prezent.

De asemeni, el susţine că ingerarea ei în cantităţi mai mari, decât 300 mg, poate duce la prelungirea vieţii cu 12-18 ani! El însuşi a folosit această vitamină în cantităţi mari şi a trăit până la 93 de ani!

Spre deosebire de aceasta, o dietă săracă în vitamina C, ar putea cauza diferite boli.

Vitamina C ajută la producerea de colagen, hormoni şi neurotransmiţători.

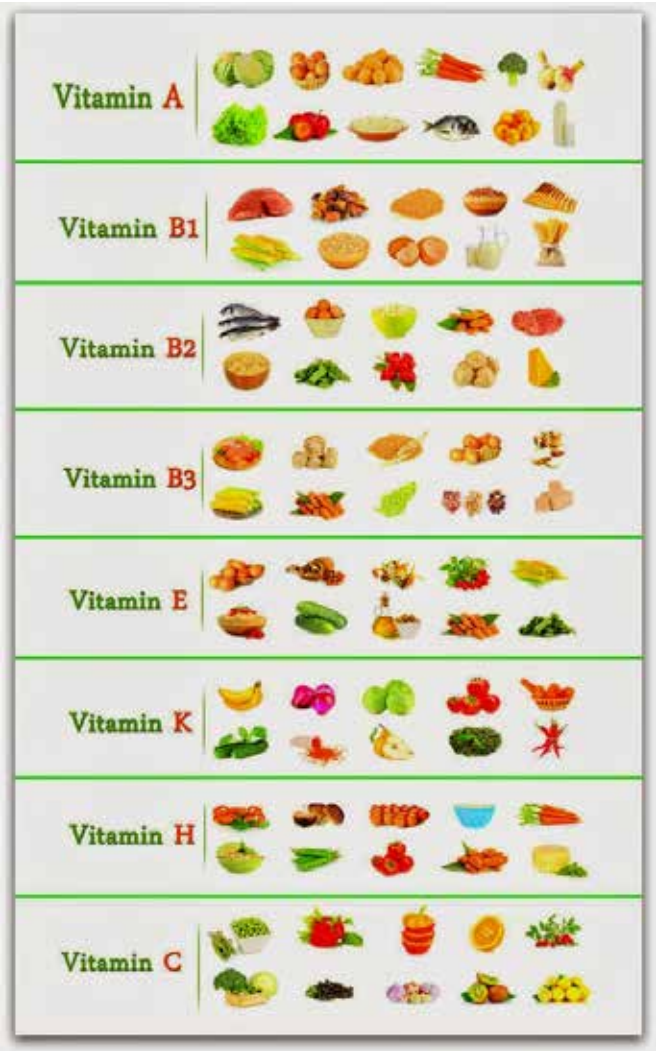
Lipsa ei se poate manifesta prin slăbiciunea corpului, sau alte simptome, cum ar fi: vânătăi, dificultăţi în vindecarea rănilor, etc.

Caracteristici ale vitaminei C

Ajută la eliminarea radicalilor liberi

Radicalii liberi se formează ca rezultat al oxidării celulare. Într-un număr limitat şi controlat, aceştia sunt benefici pentru organism, pentru că au un rol important pentru sistemul imunitar, şi anume au rol în eliminarea agenţilor patogeni (microbi, viruşi, paraziţi,etc.)

Când numărul radicalilor liberi creşte, şi devine instabil, pot apărea situaţii neplăcute la nivel de organism. De exemplu, s-a dovedit că există o strânsă legătură între prezenţa ridicată a acestor molecule şi câteva boli de natură degenerativă,



cum ar fi alterarea aparatului circulator, sistemului nervos, şi alte boli grave, cum ar fi cancerul, SIDA, sau îmbătrânire prematură.

Aceste rezultate negative apar datorită faptului că radicalii liberi pot altera celula noastră ADN, împiedicând refacerea celulei sau deformând funcţiile ei normale.

Vitamina C este un antioxidant puternic, deoarece facilitează eliminarea radicalilor liberi, atât pe cei generaţi de corp, cât şi pe cei veniţi din exterior.

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

S-a dovedit utilitatea acestui element în distrugerea poluanţilor care intră în corp.

Ingestia sau inhalarea de astfel de poluanţi poate cauza serioase probleme de sănătate, în mod special ficatului, rinichilor şi sistemului nervos.

De exemplu, ingerarea de plumb din apă poluată creşte presiunea sângelui, la persoanele vârstnice. În multe locuri ţevile conductoare de apă sunt încă din plumb. Acest mineral se dizolvă în apă şi este asimilat de corpul nostru, producând printre altele hipertensiune.

Nitriţii şi nitraţii sunt folosiţi pentru pregătirea cărnii, pentru a o conserva şi a-i da un aspect plăcut. Se crede că aceştia sunt responsabili de cancerul de stomac.

Ingerarea de vitamina C poate ajuta la eliminarea toxinelor care apar în urma consumului de substanţe din apă, carne şi produse lactate.

O sursa de conservare a tinereţii

Vitamina C poate fi un factor important în lupta împotriva atacurilor razelor solare, responsabile în principal de producerea radicalilor liberi, care pot degrada foarte mult starea pielii, la o expunere prelungită.

Degradarea pielii este responsabilă de numeroase efecte: pete, riduri, piele lăsată, uscată, arsuri (bronz), sau de ceea ce este şi mai grav şi anume dezvoltarea de melanoame sau cancere de piele. Radicalii liberi sunt principalul motiv pentru care pielea îmbătrâneşte. Acest proces poate fi neutralizat prin consumul de vitamina C, ceea ce ne va ajuta să ne menţinem aspectul tineresc pentru mai multă vreme.

Chiar dacă vitamina C nu reprezintă un leac pentru bolnavii de cancer, totuşi este folositor pentru pacienţii care au de îndurat radioterapie sau chimioterapie.

Nu trebuie să uităm că datorită proprietăţilor sale antibacteriale, vitamina C are proprietatea de a inhiba înmulţirea Helicobacteriei pylori din stomac, motiv pentru care a fost considerată foarte folositoare în prevenirea bolilor de stomac, si chiar a tumorilor canceroase de stomac.

Previne degenerarea corpului

S-a descoperit că administrarea de vitamina C poate încetini progresul bolii Parkinson sau că este folositor în tratarea herpesului.

Are de asemeni o influenţă pozitivă în tratamentul bolii Alzheimer sau alte tipuri de demenţă, la fel ca şi în alte boli degenerative, ca de exemplu fibromialgia sau scleroza multiplă.

O parte importantă din corpul nostru poate beneficia de proprietăţile vitaminei C. Pielea, ochii, urechile, arterele, muşchii, rinichii, creierul, sunt agresate de efectele neînduplecate ale radicalilor liberi, lucru care afectează corpul nostru, şi produce o deteriorare a stării şi randamentului său.

Surse naturale de Vitamina C

Cel mai sănătos mod de obţinere a vitaminei C este din alimentele pe care le folosim ca hrană.

Piperul este unul dintre cele mai bogate alimente în vitamina C, dupa cireşele Barbados şi fructul carambola (originare din India). Măceşele sunt şi mai bogate în vitamina C, conţinând 7%, spre deosebire de 0,19% cât conţine piperul sau 0,05% cât conţin portocalele.

Oricum, pentru a putea mânca cireşele Barbados sau Surinam, de exemplu , trebuie să le mănânci cu un îndulcitor, astfel încât să fie suportabilă senzaţia de acru.

Citricele sunt de asemeni bogate în vitamina C (portocalele, lămâile, grapefruit, lime, mandarinele).

Alte plante bogate în vitamina C: conopida, ridichea, varza de Bruxelles, spanacul, banana, mărul, pepenele galben, pepenele roşu, morcovii, ananasul, perele, papaya, orzul, usturoiul, murele, ţelina, smochinele, alunele, cicoarea, afinele, cartofii, avocado, boabele de soia, mango, rodiile, nuca de cocos, etc.

Alte surse de vitamina C - suplimente

Pe lângă alimentaţia bogată în vitamina C, ea mai poate fi găsită şi în suplimentele prescrise de medic, şi care se găsesc în farmacie, sub diferite forme:

- Vitamina C efervescentă conţine bineînţeles acid ascorbic, acid citric şi bicarbonat de sodiu
- Capsulele sau tabletele de acid ascorbic, se pot înghiţi uşor.
- Vitamina C cu bioflavonoidele (vitamina P) , se înţeleg foarte bine, lucru care ajută în tratarea pleşuviei.
- Vitamina C non-acidică conţine ascorbat de sodiu, sau de calciu, folosit de oamenii care au arsuri la stomac
- Tablete de vitamina C masticabile , folosite pentru copii.

continuare în pag. 12

...::: Un mod de viață: Asociația „Ridică-te și umblă” :::...

Calitatea de a fi

GEORGE UBA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

O instituție a dat un concurs pentru angajare a unui om pe postul de majordom la un hotel de lux. S-au prezentat cinsprezece persoane, ca până în final, după selecții riguroase, să rămână doar doi. Directorul i-a angajat pe cei doi rămași în cursă, spunându-le că vor lucra trei luni de probă, după care va rămâne doar unul. Făceau de serviciu, o zi unul, o zi altul. Li s-au promis câte două mii de euro pe lună, în acest interval de timp, ceea ce i-a făcut și mai motivați în activitatea pe care o doreau să-i califice ca cel mai bun. Unul dintre ei era foarte atent la detalii, intuia nevoile celor care intrau și ieșeau din hotel, îi saluta respectuos, era iscusit în a rezolva aspecte tehnice complicate care se iveau în unele situații. Celălalt era un om liniștit, zâmbitor, amabil, spunea cuvinte care aduceau zâmbete și bună dispoziție, dar nu era atât de priceput ca celălalat. Uneori era mai stângaci în a rezolva lucruri mai dificile. Ceilalți angajați ai hotelului deja făceau pariuri care va fi angajat dintre cei doi. Majoritatea aveau deja certitudinea că cel priceput la toate va fi alesul. După trei luni directorul i-a chemat în fața personalului din hotel și a desemnat pe cel care a avut cel mai mare punctaj. De fapt, cam toți știau cine va fi. Și... surpriză! Cel ales a fost cel calm și zâmbitor, dar nu atât de abil ca cel bun la toate. Persoana care credea că el va fi angajat, dar care nu a fost după placul directorului, și-a ieșit din fire și i-a spus directorului că n-are inteligența și priceperea la oameni. ”Oricum” a continuat cel foarte indignat, ”până la urmă, dacă aș fi rămas în slujbă la hotel, aveam să intru în conflict cu dumneata. Toți spun că am fost cel mai bun, doar dumneata abuzezi de poziția care o ai ca să-ți pui omul care, oricum te va încurca.” Atunci directorul a deschis televizorul din sala unde au fost chemați toți și i-a rugat să urmărească câteva ascene. Fără să știe, cei doi angajați, în probă, au fost urmăriți cu o cameră care prindea și conversațiile pe care le aveau cu clienții. După fiecare client servit și ajutat, cel priceput la toate comenta negativ despre cei care tocmai îi servise, în aparență amabil. Deja le făcuse porecle la cei care urmau să fie viitorii lui colegi. Într-un clip, tocmai comenta de unul singur despre director, spunând că este hipopotam și că îi va pune piedică într-o zi ca să plesnească. Și celălalt comenta, din când în când, spunând când despre unul, când despre altul, că sunt plin de calități și că i-ar place să-i aibă ca și colegi, dar, recunoștea că celălalt, care concurează cu el e mai bun. Era oriunde prezent cu o vorbă plăcută și transmitea fiecărui client urări de bine. Măcar, și-a zis el, ”directorul mi-a făcut un cadou nemeritat și va trebui să-i fac o atenție, ca recunoștință. Am să-i iau un ceas scump, cam de cinci mii cinci sute de euro, că el are la mână unul de doi bani. Mie îmi ajung cinci sute de euro.” Imaginile și cuvintele celor doi i-a definit, iar directorul a les. ”Prefer un om bun, care va putea să facă lucruri bune, prin perseverență și exercițiu, decât un om care face lucruri bune, dar care nu este om bun. Are cineva altă părere?” i-a întrebat directorul pe cei de față. Orice comentariu ar fi fost inutil.

Bine rob bun ...

În Cartea Cărților, în care ar trebui să ne oglindim zilnic, Stăpânul, care le-a dat talanți la cei trei robi ai Săi, după ce le-a spus așteptarea Lui de a-i înmulți, a plecat într-o țară departată. După un timp s-a întors și a făcut un audit. Primii doi care au primit cinci și respectiv doi talanți i-au dublat. Iar Stăpânul le-a dat premiul: ”bine rob bun și credincios, ai fost credincios peste puține lucruri, te voi pune peste multe lucruri. Intră în bucuria Stăpânului tău.” Cel de-al treilea l-a îngropat, spunând că i-a fost frică de Stăpân, că de fapt l-a pus să facă ceva inutil, că oricum Stăpânul seceră de unde n-a semănat și strânge de unde n-a vânturat”. Stăpânul, nu doar că nu i-a dat nici un premiu, ci l-a și descalificat din bucuria ce a pregătit-o pentru toți, dar pe care cel din urmă nu a prețuit-o.

Ne stă un an înainte și ne gândim ce să facem, cum să facem, ce perspective să mai atingem, cu cine să ne mai împrietenim, unde să mai mergem, ce să mai cumpărăm. Ne propunem fel și fel de obiective îndrăznețe și nu e rău. Dar, Stăpânul care oferă cu generozitate din lucrurile Lui, Îl interesează ceva special la noi, cei cu dizabilități, și nu numai. El ar vrea ca în anul 2017 să găsească la noi calitatea de a fi... BUN! Calitatea de a fi om bun e mai importantă decât de a face lucruri bune. Prietenia pe care o dorim va fi puternică și stabilă dacă se realizează între oamenii buni. Întâlnirile pe care le vom avea, prilejuite de Stăpân, vor fi cele mai frumoase, dacă sunt agrementate de oameni buni. Discuțiile noastre vor aduce amintiri de neuitat, pentru că sunt generate de oameni buni. Taberele noastre vor fi de o înaltă frumusețe pentru că este definită de oameni buni. Suferințele noastre vor fi mult mai suportate pentru că știm că oamenilor buni le pasă unii de alții. Iar asociația ”Ridică-te și umblă” va fi familia oamenilor buni, unde vei dori să vii. Am putea să criticăm, să bârfim, să invidiem, să urâm pe cei care ne par mai puțin destoinici decât noi. Uităm, deși ni s-a spus, că o cameră ne urmărește viața noastră în toate detaliile, chiar și gândurile noastre, și curând se va face un audit și vom fi întrebați ce-am făcut cu darurile Lui. Le-am investit? Am mai câștigat un prieten adevărat, cu vorbe adevărate, cu sentimente curate, cu dragoste neprefăcută? Dacă da, atunci va rosti acel calificativ de mare valoare: ”bine om bun și credincios!” iar premiul va fi... bucuria Stăpânului. Care, după câte știu, nu are sfârșit. Și nu merită?

-sfârșit-

UNDE ESTE DUMNEZEU?

Dumnezeune iubește
Și ne ocrotește
Și de noi Se îngrijește

Dumnezeu ne iubește
Și ne întărește
Și prin Cuvânt și minuni
El ne vorbește.
El e dincolo de nori
Și ne ajută la greu.

Unde-i Dumnezeul nostru?
El e dincolo de stele
Și ne-ajută în clipe grele.

Unde-i Dumnezeul nostru?
El e dincolo de stele
Îl chemăm în clipe grele.

Unde-i Dumnezeul nostru?
El e dincolo de Soare
Îl chemăm în încercare.

Cum e Dumnezeul nostru?
El este Bunul Păstor
Ne duce pe drumul bun.
Dumnezeu ne vede.

Unde-i Dumnezeul nostru?
Dumnezeu este în ceruri
Face tot ce vrea în lume.

Unde-i Dumnezeul nostru?
Locuiește în înălțimi
Dar este cu cei zdrobiți.

Unde-i Dumnezeul nostru?
El este în orice loc
Numai să-L chemăm mereu.

Unde-i Dumnezeul nostru?
Este și-n inima mea
Atunci când fac voia Sa.

Perciu Elena
Craiova

CONSTATARE

Doamne, îți cerem multe-n a noastră rugăciune
Postim și vrem ca ruga să ne-o asculți ades
Strigăm la Tine Doamne, venim cu plecăciune
Și vrem să împlinești tot ce noi am ales.
Și nu-nțelegem Doamne că ruga ce o spunem
Nu-i după a Ta voie, nu-i după al Tău plan
Și mergem înainte cu gândurile noastre
Căutând o rezolvare dar lupta e în van.
Căci de nu e cu Tine, tot ce-am realizat
Vedea-vom doar că visul ușor ni s-a surpat
Și atunci vom înțelege că ceea ce am vrut
E doar a noastre gânduri, e tot ce ne-a plăcut.

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

MOȘ CRĂCIUN INDEPENDENT CU CADOURI PERMANENT

Altă dată Moș Gerilă
Îmi plângea lumea de milă
Cadouri aveam puține
Dar uram lumii de bine

Astăzi însă sunt bogat
Am și bani la bancomat
De cadouri ce să spun
Dau la toți că sunt om bun

Dar mă tot nedumerește
Că toată lumea vorbește
Că mi-am schimbat numele bun
Din Moș Gerilă în Moș Crăciun

Ori ce ar fi eu nu mă schimb
Cu sania tot mă plimb
Și cu renii mei cuminți
Ce îi am de la părinți

Politician nu sunt
Independent cu cuvânt
Și ai respect pe copii
La mulți ani cu bucurii.

Petrică Lupu
Țigănești - Teleorman

HAIKU

Noapte geroasă —
O cometă spre soare
Pierde meteori

de Dragoș Carabăț
Brăila

URARE

Am visat azi noapte-n vis
Că anul cel vechi, cu scheme,
Se va termina precis
În curând sau mai devreme!
Şi-am mai auzit eu bine
Că aşa, ca un erou,
Vine, vine şi iar vine
Foarte sigur un an nou!
Aşadar, cu bucurie,
Eu, după părerea mea,
Fac puţină gălăgie
Şi vă zic exact aşa:
La mulţi ani cu sănătate!
La mulţi ani cu veselie!
Bune să vă fie toate
Şi doar bine să vă fie!
Bucurii nenumărate
Să aveţi în noul an!
Să vă meargă ca pe roate
Tot timpul, pe orice plan!
Pace, lumină, iubire
Domnul vouă să vă dea!
La mulţi ani cu fericire!
La mulţi ani şi bla, bla, bla!

Ana-Maria, Simona
şi Florian Petrache
Puchenii Mari – Prahova

BUN VENIT

Bun venit tu zi sfântă, în era iubirii fermecate
Sfințirea ta e viață, prilej și semn de eternitate
Bucuria de a trăi, e vajnică speranță vie oricând
Mai ales când surprinderea creației e spațiu vibrând

Oriunde noi mergem de vrem să numărăm clipe
Dar nu oricare, ci sfințite atunci Sabatul are aripe
Adulmecând raze de cer, măiastre și vii fericite
În era zilei sfințite se fac rost de primenirile reușite.

Pe unde mergem prin viață, Sabatul este și are ecou
Înseamnă a nu-l păzi să fim vii, dar morți în cavou
De aceia printre stelele ce deschid acum înserarea
Tu Doamne deschide porțile inimilor ca și primăvara

Să fim lumină, binecuvântare, să nu fim blestem
Și în cearcănul plângerii ne fie Sabatul alin și totem
Te rugăm Împărate Ceresc... ascute-ne inimi tari
În ajutorul Tău scontat încă ne vom simți legendari

Printre îngeri de mare slujire e freamăt... și voioșie
Sosește Ora Împăratului lor și al nostru ce-mbie
Dacă dorim a ne simți frați cu spectatori divini
Haideți cu mine în rugă, sfințire dați vă rog un înclin..

Diaconu Liviu

ANUL NOU 2017

2017 a sosit,
2016 s-a învechit,
Speranța a renăscut,
Cele rele au trecut...

Anul nou a sosit,
Plin de gânduri bune
Și am aspirat,
La multă sănătate.

Nu-mi doresc numai pentru mine,
Lucruri bune să se adune,
Tuturor prietenilor ce-mi sunt alături,
Numai bine și bucurii!

2016 ce a trecut,
În preajma mea au fost de găsit,
Tot ce m-a împrejmuit,
Lucruri minore cer, m-au făcut fericit!

Cu doi ani în urmă am aflat,
Printr-o prietenă comună,
De revista Împreună,
Prieteni noi am găsit și-am colaborat.

Sunt fericit și mă simt bine,
Am găsit mulți prieteni ca mine,
Anual nu am realizările așteptate,
Revista Împreună este o realitate!

Adrian Spiridon Marin
Costești - Argeș

CERUL ȘI PĂMÂNTUL

Vorbea azi noapte-ncet ca gândul
Și vorba lor o-nțelegeam,
Vorbea cerul cu pământul
De vorba lor mă-nspăimântam.

Eu am să-ți spun o vorbă, frate,
Ce ne așteaptă pe-amândoi,
Noi suntem condamnați la moarte
Din cauza lumii-ntre noi.

Tu ai dat ploaie și făptură,
Eu hrană la aceeași făptură,
Dar omul nu a ascultat
De Domnul care L-a creat.

Eu mă voi face-un sul de piele
Pe tine Mă voi revărsa,
Mă voi topi cu-a mele stele
Și-oi arde tot în calea mea.

Tu aceasta când vei vedea
De groază te-ai cutremura,
Munții se vor dărâma
Marea se va revărsa.

Tot ce-a fost s-a prăpădit,
Pământul s-a sfârșit,
Căci omul nu a ascultat
De Domnul care L-a creat.

Dragomir Ilie - Slatina
Din vol. „Eseuri creştine”

TU EȘTI

Tu ești o treaptă de lumină,
Ce urcă-ncet spre cer,
Cuprins de jale în inimă
Căci mulți sunt acei ce pier.

Tu ești o treaptă de lumină,
La geamuri ai zăbrele
Căci Domnul, da, Domnul le-a hărăzit
Pentru aceste clipe grele.

Tu ești o rază către cer,
Că ai avut cheița
La cei ce dorm pe pat de fier,
Să știe ce-i credința.

Tu ești acolo după gratii
Că Domnul-a-ngăduit
Și ochii tăi umpluți cu lacrimi
Să-L vadă pe Isus Cel Răstignit.

Tu ești acolo, dar anii tăi
Încet și liniștiți vor trece
Când Domnul te va duce la ai săi,
Pe fruntea ta va pune o pecete.

Magda Șuteu
din vol. „Inspirații Târzii”

SUNT UN CRISTAL

pentru Mincă Ioana, Oprică Ștefan, Rădoi Claudiu și Ioana Mihai. Anișoara și Mincă Iacob.

Sufletul meu obidit.
Creatorul l-a șlefuit.
Dalta, Domnului lucrează.
Inima veșnic mi-o luminează.

Sunt un cristal
Transformat fenomenal.
În cuptor s-a lămurit.
Isus m-a ocrotit.

Sufletul vibrează.
Ziditorul cugetul salvează.
Revarsă lumină ca un far.
Iubirea o avem în dar.

Apără-mă cu aripa Ta.
Izbăvește-mă totdeauna.
Călăuzește-mă cu răbdare.
Înțelepțește-mă cu fericire.

Duhul Sfânt mă întărește.
Mereu El mă păzește.
Un cristal strălucitor.
Slăvesc pe Dumnezeu nemuritor.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

DUMNEZEU ESTE MINȚIT

Unor oameni când în viață le merge rău,
Ei în loc să Se roage lui Dumnezeu,
Să-i ajute ca să ajungă pe calea bună,
Aceștia fără milă pe Dumnezeu înjură.

Omul când este supărat și are probleme,
Trebuie să-și facă cruce, să se închine,
Să sărute crucea atunci când se închină,
Dar unii nu fac asta,

Unii chiar sfânta împărtășanie înjură,
Pe care o iau când merg la biserică,
Dar împărtășania efect nu-și face,
Dacă o ia cel care de ea joc își bate.

De ce oare acești oameni merg la biserică,
Dacă acasă înjură cele sfinte fără jenă,
La biserică sărută crucea, icoanele, pe Isus,
Cu gura lor muldară care L-a înjurat mult.

Omul care la biserică merge foarte rar,
Dar care crede în Dumnezeu cu adevărat,
Mai plăcut acel om lui Dumnezeu Îi este,
Decât cel ce vine des, dar înjură cele sfinte.

Înjurând cele sfinte, ei nu cred cu adevărat,
Făcând una ca asta de Dumnezeu s-au lepădat,
Mai mult ca sigur că în viață le merge rău,
Dar ei sunt de vină, nu este Dumnezeu.

Popescu Nicoleta
Argeș

REPETIȚII COSMICE.

Între noapte și zi,
spații fragile.
Respir frământări, renunțări ...
Păduri de gânduri încâlcite
străbat la pas,
- iscodind certitudini -...
Sufletul meu palid
Încărunți în bătălii nepovestite:
Păsările cu aripile îmbătrânite de frig
Învață temătoare geometria zborului senin,
- spre viitoare cercuri -.
Mă caută și se caută ...
Pe Planeta Albastră e iarnă.
... Undeva ... hăt departe de nepăsarea și
Îngâmfarea omenească,
Îndumnezeite culori misterioase
așteaptă sorocul să nască, iarăși,
PRIMĂVARA!.

P.S Pentru Aurel Burcea cu prietenie și respect. La mulți ani 2017!.

Nicu Popcov
București

ÎN PRAG DE IARNĂ

Se duse toamna, dragii mei
Și ne-a lăsat covor de frunze
Doar pe sub streașini vrăbiuțele dau zor
Păianjenii țes ultimele pânze.

Copiii săniile-și pregătesc
Că mâine va cădea zăpada
Bunicul iar va bombăni
Când va ieși să curațe ograda!

Ca să-l înveselim un pic
Vom merge ca să-l ajutăm
Diseară, lângă soba caldă
Povești și basme noi o să aflăm.

De-aia, prieteni dragi și scumpi
Privindu-l pe bunicul zic
Ce fericit sunt eu în preajma lui
Iar cine n-are, să își cumpere bunic!

Cucu Mitică

continuare din pag. 8

Recomandarea nutriționiștilor pentru prevenirea carenței de Vitamina C este ca dieta noastră să conțină cât mai multe alimente naturale, care sunt bogate în acid ascorbic.

Doza zilnică recomandată de pentru adulți este de 90 mg pentru bărbați și 75 mg pentru femei. Aceste doze pot varia în funcție de vârstă și alte nevoi speciale (ca de exemplu, în timpul sarcinii și alăptării, doza va crește).

Este foarte ușor să atingem nivelul bazic de vitamina C, printr-o dietă bogată în alimente naturale. De exemplu, vom avea o doza mai mare decât avem nevoie dacă mâncăm un fruct de papaya mediu (188 mg), fructul guava (165 mg), un pahar de suc de portocale (124 mg) sau o portocală medie (80 mg). O cană de acerola (fructe asemănătoare vișinelor și cireșelor), este cea mai bogată sursă de vitamina C, care asigură o cantitate de 1600 mg.

Nevoi speciale de vitamina C

Ar trebui să ne procurăm o doză specială de vitamina C, din alimentele pe care le consumăm, mai ales în următoarele cazuri: fumători activi și pasivi (tutunul distruge vitamina C), diabet, alergii, astm, persoane în vârstă, femei gravide, sau în perioada lactației, cei care consumă alcool, care iau diferite medicamente (cortizon, aspirină, anticoncepționale, antibiotice, etc.)

Cum se poate păstra vitamina C în hrana noastră?

Vitamina C se descompune ușor în contact cu aerul. De aceea este foarte important să curățăm fructele de coajă, doar în momentul în care ne pregătim să le mâncăm. Legumele trebuie să fie proaspete, și nu trebuie păstrate pentru mult timp.

Vitamina C este de asemeni solubilă în apă, deci se dizolvă. De aceea este bine să nu spălăm legumele sau fructele pentru prea mult timp, sau sa le lăsăm în apă. Vitamina C se dizolvă în bulion, de aceea nu trebuie cu nici un chip să îl eliminăm.

De asemeni, fierberea distruge vitamina C. Deteriorarea ei depinde de timpul la care este supusă pentru încălzire. S-a descoperit că o gătire normală distruge adesea până la 50% din conținutul de vitamina C. Gătirea hranei trebuie să fie rapidă și la o temperatură cât mai mică...

Fructele înghețate au cantități de vitamina C aproximativ egale ca cele proaspete. Cele conservate au puțină vitamina C.

Alte tehnici de păstrare a vitaminei în hrană

- taie bucățile de legume , fructe, mai mari, astfel încât suprafața alimentului să fie mai puțin expusă contactului cu aerul

- nu decoji bucățile tăiate ale fructului astfel încât să nu se elimine vitamina C

- acoperă hrana în timpul preparării cu un capac

- folosiți metode de preprare a hranei fără apă foarte multă (gătirea cu aburi)

- când gătiți, este de preferat să lăsați apa să ajungă la punctul de fierbere și pe urmă să adăugați legumele. Astfel scurtăm timpul de expunere.

- Oalele, tigăile de cupru, distrug vitamina C.

- Practica adăugării de sare la legume, distruge vitamina C

- Odată pregătite, legumele trebuie mâncate cât mai curând și nu ar trebui păstrate pentru următorul meniu, deoarece vitamina C se distruge ușor.

Are vitamina C contraindicații?

Preluată din hrana naturală, nu poate face rău. Corpul păstrează în organism cantitatea de care are nevoie, iar restul este eliminat.

Suplimentele de vitamina C sunt considerate aproape sigure, dacă sunt luate conform prescripției medicale. Câteva efecte negative: vomă, greață, diaree, dureri de cap, de stomac, arsuri.

O doză mai mare de 2000 de mg poate duce la următoarele consecințe: pietre la rinichi, gastrite, colite, amețeală, oboseală.

Unii oameni ar trebui să fie atenți cu ingerarea de vitamina C (din suplimente), dacă suferă de gută, boli de rinichi, sau ciroză. În aceste cazuri trebuie neapărat consultat medicul.

Vitamina C crește efectul unor medicamente și suplimente , cum ar fi: aspirina, produse care coțin anti-acid aliminium, sau suplimente din fier.

Vitamina C reduce absorbția de cobalamină (B12) și luteină.

Unele antibiotice, somnifere, estrogeni luați pe cale orală, care se află sau nu în componența unor medicamente convenționale, remedii naturale sau suplimente, pot interfera cu vitamina C.

Vă dorim un an cu multă înțelepciune în păstrarea sănătății şi în alegerea alimentelor pe care le consumați!

-va urma-

Text inspirat şi tradus de pe site-ul: http://www.botanical-online.com/antioxidantpropertiesvitaminc.htm

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Celina solicită rugăciune pentru băiatul ei care va fi operat a 2-a oară de hernie.

Jeny solicită rugăciune pentru mama ei cu stare de sănătate precară.

Să ne rugăm pentru părinții fratelui Gheorghe. Amândoi au probleme de sănătate și au fost luați cu salvarea. Să ne rugăm pentru însănătoșire și pocăință.

Jeny solicită în continuare rugăciune pentru mama ei care se simte puțin mai bine, să nu ajungă la operație

Să ne rugăm pentru Lili: a fost bătută de soț, a vrut s-o omoare și l-a luat poliția. I-au dat drumul cu o amendă și ea și copii trăiesc cu frică. Este depresivă și se gandește la sinucidere. Dumnezeu să îi dea curaj și înțelepciune cum să procedeze cu acest om care o terorizează de peste 25 de ani. Să ne rugăm.

Să ne rugăm pentru Claudia. are probleme grave de sănătate.

Florina cu probleme de sănătate și sufletești are nevoie să Îl accepte pe Dumnezeu în viața ei.

Și pentru Mariana, să Îi dea Dumnezeu putere și speranță pe cale, să nu uite că nu e singură și toate suferințele fizice și sufletești sunt purtate de Domnul Isus.

Emilia Dinescu

Zilele acestea am forțat iarăși, așa că mi s-au redeschis alte două escare. Acum am iarăși trei! Știu că trebuia și trebuie să mă protejez, așa că îmi e un pic peste mână să vă rog să continuați să vă rugați pentru mine, însă știu că în continuare trebuie să stau mult pe căruț, pentru a lucra revista și pentru activitatea de la „Ridică-te și umblă", așa că am mare nevoie să fiu susținut în rugăciune.

Vă mulțumesc din toată inima!

Burcea Aurel

La 1 august 2016, un reprezentant al Poștei Române m-a anunțat că, începând cu 1 septembrie 2016, expedierea revistei prin poștă se va scumpi cu 50%, adică cam cu 10.800 lei / an (108.000.000 lei vechi).

Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor cu inimă mare, astfel ca revista să apară și în viitor. Mulțumim tuturor sponsorilor, știuți și neștiuți, tuturor acestor oameni minunați care ne-au ajutat dezinteresat în toți acești ani (mulțumim din suflet)

Burcea Aurel

„Vă mai spun iarăș, că, dacă doi dintre voi se învoiesc pe pământ să ceară un lucru oarecare, le va fi dat de Tatăl Meu care este în ceruri."

(Matei 18: 19)

.....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!.....

<u>Asociația și Biserica "Ridică-te și umblă" - București</u>

Asociația si Biserica "Ridică-te și Umblă" București urează membrilor și voluntarilor care sărbătoresc ziua de naștere în luna ianuarie, un sincer și călduros ***„La mulți ani!"****, împlinirea tuturor dorințelor și Dumnezeu să îi binecuvânteze din belșug și neîncetat:* ***Aurel Burcea, Monica Buda, Beatrice Iordache, Gabriel Constantinescu, Ancuța Cristina Piticariu, Sorin Goleanu, Oana Nicoleta Peiculescu, Hajnalka Ferencz, Nelu Soisun, Roxana Mocanu Cazac, Mihai Anghel, Lucian Axenie, Ion Burlan, Ionel Sorocaniuc, Maria Constantin, Alexandru Ianculescu, Anița Iordache, Marian Ispas, Florin Marcu, Rodica Rizea, Mirela Roșu, Daniela Timiș, Ionel Văduva, Ionuț Negoiță, Gabriel Andor, Maria Bumbănac, Ana Damian, Adriana Gore, Anița Iordache, Roxana Mocanu, Lidia Puican, Constantin Stan, Tudor Șandor, Cezara Ioana Șerban, Alina Bianca Zăvoi.***

Mihalea Victorina - Sânandrei (Timiș)

Pe data de 8.01.2017 sora mea ***Mariana Sperlea*** *împlinește o frumoasă vârstă. Să-i dea Dumnezeu sănătate, credință, iertare, încredere, putere și tot ce consideră El că are nevoie, iar inima și viața ei să fie întru-totul ale Lui.* ***„La mulți ani!"***

(Burcea Aurel: ***Vă mulțumesc din suflet tuturor celor care mi-ați urat „La multi ani!". Fiecare urare m-a făcut să mă simt iubit și prețuit. Fiecare urare m-a făcut să vă simt aproape. Fiecare urare m-a făcut să mă întreb: „Ce va fi când...?!"***

Vă mulțumesc încă o dată și vă urez tuturor, acum la început de an, un călduros „La mulți și fericiți ani!")

Mihalea Victorina
Sânandrei - Timiș

Lui 2016 i-am cerut să-mi dea, lui 2017 îi cer să-mi ia. 2017, te rog să-mi iei toate supărările, toată neîncrederea în oameni, toate dezamăgirile, toate lacrimile amare, toate tristețile! la tot ce este fals și minciună, ia tot ce ar putea să-mi întunece, pentru o clipă, sufletul!

Elena Dănilă
Iași

Odată cu trecerea timpului ne trecem și noi, și mie îmi este tot mai greu să lupt cu neputința trupului, cu dificultățile generate de o mare infirmitate, cu greutăți de tot felul. Aș vrea să pot face un pas mai departe dar în condițiile actuale, fără sprijin financiar nu pot să fac nimic, nimic mai mult decât să sper, să cred, să cred în Dumnezeu și să mă rog. Atât, și doar atât.

M-aș bucura mult dacă s-ar mai putea trimite gratuit revista „ÎMPREUNĂ" și în anul care vine, în anul 2017 căci este o revistă de care sufletul meu are nevoie, MULȚUMESC.

Popescu Nicoleta
Argeș

Când citesc în revistă rubrica „Gânduri de la prieteni" mă bucur când văd câți de mulți se bucură de primirea Revistei „Împreună". Această revistă ne alungă tristețea, aducându-ne în locul ei bucuria. Tristețea ne este provocată de boală, de suferințele și durerile pe care ea ni le provoacă. Alteori tristețea ne este provocată de semenii care sunt răi la suflet și care se comportă urât cu noi, cei care suntem bolnavi și nu sănătoși ca ei: uneori ne marginalizează. Unora dintre ei le este rușine să stea de vorbă cu un om bolnav. Oare a fi bolnav este o rușine? Eu cred că o rușine nu este să fii bolnav, ci un om fără suflet. Așadar putem sta și chiar trăi lângă un om fără o mână sau un picior, dar lângă un om fără suflet nu cred că se poate trăi.

Uitându-mă la televizor la rubrica de știri am constatat că s-au înmulțit foarte mult numărul faptelor rele, s-au înmulțit crimele, violurile, tâlhăriile, sinuciderile. La rubrica de știri toate aceste fapte sunt date la televizor, dar faptele bune nu se dau, de parcă noi oamenii am trăi doar pentru a face rele în lume. Cum oare oamenii să se ajute mai mult între ei, dacă doar răutățile sunt date la televizor? Și totuși oamenii se ajută între ei, se comportă frumos, pentru a nu-L supăra pe Dumnezeu, aceasta o fac cei care cred cu adevărat în Dumnezeu.

Am întâlnit oameni care merg la biserică, se închină, spun că ei cred cu adevărat în Dumnezeu, dar când au câte o supărare, câte un necaz înjură lucrurile sfinte și chiar pe Dumnezeu.

Mocanu Jeni
București

"CE CREDEM?" Marcu 1,15. Orice om crede ceva; însă, ce? Unii cred în horoscop; alții în trifoi cu patru foi; cineva găsește o potcoavă și o prinde de mașină, fiind convins că-i va aduce noroc. Ce ciudat! Să se creadă că o bucată de fier, o floare ar putea influența destinul unui om! Alții nu fac nimic fără să aibă la ei, talismanul, pentru că zic ei acesta posedă o putere protectoare! Și câte nu se mai cred! "Hazardul domnește asupra lumii și a mea" Cred în ceea ce e bun în om"-e tot un fel de crez. Poate vă întrebați ce cred eu; vă spun: EU CRED ÎN DUMNEZEU CARE E DOMN PESTE CER ȘI PĂMÂNT!!! El este de asemenea Domnul vieții mele. El a venit în Isus Hristos, la mine. Prin El, Dumnezeu a devenit Dumnezeul și Tatăl meu în care mă pot încrede. Cred în ceea ce a săvârșit Isus Hristos la cruce pentru mine și mi-a dat iertarea păcatelor, intrare la Dumnezeu și pace adâncă în inimă. CREDINȚA MEA SE BAZEAZĂ PE BIBLIE!!! A ta pe ce se bazează???

Dinescu Emilia
Valea Stânii – Argeș

Ai avut cu siguranță momente când ai simțit că toate lucrurile îți sunt potrivnice sau că e imposibil să reușești. Poate chiar acum simți că vei eșua sau nu te simți capabil să mai încerci. Într-unul dintre discursurile lui memorabile, Abraham Lincoln (s-a născut în familia unor fermieri săraci și aproape analfabeți, mama i-a murit la 9 ani, tânăr fiind logodnica i-a murit, a fost înfrânt de două ori în afaceri și de 8 ori în alegeri și totuși la 51 de ani a devenit președinte al SUA și a condus țara prin cea mai mare criză morală și politică. E considerat cel mai bun președinte) a afirmat: "îngrijorarea mea nu este că ai putea eșua, ci că ai putea să fi mulțumit cu eșecul tău." CHIAR DACĂ AI EȘUAT SAU TE SIMȚI FĂRĂ VALOARE, PENTRU DUMNEZEU EȘTI CU ADEVĂRAT IMPORTANT. Dezamăgirile te pregătesc pentru o misiune specială aici pe pământ, și o viață eternă în ceruri. Fii perseverent! ALĂTURI DE DUMNEZEU SUCCESUL E SINGURA OPȚIUNE.

(...)

Oamenii nu sunt dispuși să recunoască faptul că bizuirea pe ei înșiși i-a dus la eșec. Religia care nu reușește să ne determine să renunțăm la noi înșine și la eforturile noastre și să ne punem credința în Hristos și în neprihănirea Sa, nu vine de la Dumnezeu. Eforturile acestea sunt pur omenești și în final, fiind făcute independent de Dumnezeu, devin demonice. A avea credință înseamnă a TE BIZUI PE HRISTOS, și nu pe tine însuți; înseamnă a CREDE adevărul, nu doar a-l recunoaște ca fiind adevăr; înseamnă A FI CONȘTIENT de prezența Sa, a AVEA O RELAȚIE CU EL, a fi cu adevărat creștini! Fără credință nu putem ajunge neprihăniți cât de mult neam strădui și oricât de multe fapte bune am face. Păcatul nu reprezintă doar eșecul de a face ce putem mai bine ci ruperea legăturii cu Dumnezeu, separarea de El și de părtășia Lui. Hristos e Mântuitorul nostru NUMAI ATUNCI CÂND DEPINDEM ÎN MOD REAL DE EL. ATUNCI SUNTEM UNA CU EL!!

Popcov Nicolae
București

„Revanșe asupra handicapului

Suferind de poliomielită încă din copilărie, bucureșteanul Nicolae Popcov luptă cu o ambiție pilduitoare pentru înfrângerea handicapului pe care boala i l-a creat la piciorul stâng. De vreo 20 de ani și-a luat ca aliat sportul, efectele practicării lui cotidiene și perseverențe fiind vizibile și apropiindu-l de normalitate. Mare fan al atletismului și admirator al Iolandei Balaș-Șoter, domnul Popcov transpune în fapt, la nivelul condiției sale, un vis dintotdeauna: acela de a fi performer. Și este, pentru că își învinge handicapul și își bate mereu vechile recorduri. Urcând și coborând mii de scări în blocul în care locuiește, făcând curse pe distanțe mari (de pildă, București - Otopeni) sau alergând din ce în ce mai multe ture de stadion la "Voința". Miercuri, la complexul sportiv din Pipera, unde se luptă mereu cu timpul și distanțele, și-a mai depășit un record, alergând 30 de ture (12,000 m) în 87 de minute și 30 de secunde. Sub privirile fotoreporterului nostru. Dacă în Cartea Recordurilor ar exista un loc și pentru asemenea performanță Nicolae Popcov și l-ar merita."

(Apărut în Gazeta Sporturilor, 2 Octombrie 1998)

Pensii 2017

Noi persoane scapă de impozitarea pensiilor

av. DANA BORDEIANU

Începând cu data de 1 ianuarie a acestui an, plafonul pentru impozitarea pensiilor a fost mărit, după cum stabilește Codul fiscal. Asta înseamnă că noi persoane scapă, practic, de impozitarea pensiei lunare pe care o încasează, diferența urmând să ajungă în buzunarele lor.

Veniturilor din pensii li se aplică, în momentul de față, un **impozit de 16%** (ce ajunge la bugetul statului), însă numai dacă este depășit un anumit plafon stabilit de Codul fiscal. Concret, de la 1 ianuarie 2017, impozitul pe venit este reținut în cazul pensiilor care **depășesc 1.100 de lei**, spre deosebire de anul trecut, când plafonul era mai mic cu 50 de lei, adică **1.050 de lei.**

„Suma neimpozabilă lunară de 1.050 lei se majorează cu 50 lei în fiecare an fiscal, începând cu drepturile aferente lunii ianuarie, până ce plafonul de venit neimpozabil ajunge la valoarea de 1.200 lei/ lunar”, scrie în actul normativ indicat, ale cărui prevederi sunt valabile de la începutul anului trecut. Cu alte cuvinte, în 2017, plafonul până la care pensiile sunt scutite de impozit este de 1.100 de lei, urmând să ajungă la 1.150 de lei în 2018 și la 1.200 de lei în 2019.

Așadar, începând cu data de 1 ianuarie 2017, **noi persoane au scăpat de plata impozitului pe veniturile din pensii**, din moment ce plafonul de impozitare a fost mărit. Iar banii ce nu se mai reține ca impozit **se adaugă la pensia plătită.**

De exemplu, unei persoane care anul acesta are un cuantum brut al pensiei de **1.100 de lei** i se opresc numai **13 lei** pentru contribuția individuală la sănătate, pensia achitată fiind de **1.087 de lei**. În schimb, anul trecut, în cazul unei pensii de **1.100 de lei**, în plus față de contribuția la sănătate (13 lei) se reținea și suma de **6 lei**, reprezentând impozit pe venit, iar pensia netă era de **1.081 de lei**. Deci, anul acesta pensia este mai mare cu **6 lei.**

Atenție! Banii primiți din fondurile de **pensii private** și din fondurile de **pensii facultative** sunt incluși, de asemenea, la categoria venituri din pensii, potrivit Codului fiscal și normelor sale de aplicare. Rezultă că și acești bani sunt luați în considerare la impozitare.

Mai mult, tot de la începutul acestui an, **contribuția la sănătate este plafonată**, în situația în care veniturile din pensii depășesc valoarea a de cinci ori câștigul salarial mediu brut. Aflați mai multe despre subiect din acest articol.

Pensionarii ar putea scăpa de tot de impozitare

În luna septembrie a anului trecut, Senatul a adoptat, ca primă Cameră sesizată, un proiect de modificare a Codului fiscal ce prevede, în esență, că toți pensionarii ar putea fi scutiți de impozitare. Totuși, pentru a se aplica, documentul **are nevoie și de votul favorabil al Camerei Deputaților** (Forul decizional). Chiar astăzi, proiectul este în lucru la Comisia pentru buget, care urmează să transmită un raport în acest sens, iar mâine parlamentarii se vor pronunța asupra modificării prin vot decisiv.

În situația în care pensiilor nu li s-ar mai aplica impozitul pe venit, **diferența de bani reținută actualmente ca impozit pe venit ar urma să ajungă, practic, în buzunarele pensionarilor.** Informația a fost confirmată, pentru redacția noastră, de consultantul fiscal **Adrian Benţa**: *„În momentul în care se va elimina impozitul, venitul din pensii rămânând neimpozabil, pensiile vor crește cu valoarea impozitului reținut”.*

Conform propunerii legislative, **pensionarii ar urma să rămână și cu suma reținută în prezent pentru contribuția la sănătate**. În momentul de față, cota de contribuție este de 5,5%, iar aceasta se aplică în cazul pensiilor ce depășesc valoarea (întregită prin rotunjire în plus la un leu) punctului de pensie în vigoare (pentru 2017, cota se aplică părții de pensie ce trece de 918 lei). Mai exact, contribuția la sănătate a pensionarilor ar urma să

continuare în pag. 19

O piele foarte sensibila

de Dave Cameron

Jonathan Pitre suferă de o rară boală de piele, care-i transformă viața într-un veritabil calvar. Chiar și să mănânce, sau să doarmă este un mare chin. El a acceptat să-și povestească istoria vieții sale pentru a fi încurajat de cititori să meargă mai departe.

Într-o austeră sală de examinare a spitalului pentru copii din Toronto (SickKids), o echipă medicală se străduie să administreze unui copil un tratament experimental pentru epidermă. Un dermatolog, trei rezidenți și o infirmieră privesc cum doctorița Elena Pope, directoarea serviciului de dermatologie pediatrică, aplică o membrană transparentă pe o rană vie a pacientului ei. O infirmieră face câteva fotografii.

"Te doare? îl întreabă doctorița.

- Numai când mă atingeți", îi răspunde Jonathan Pitre care este în vârstă de 15 ani, înainte de a expira profund.

Aproape de el, cu brațele încrucișate la piept, Tina Boileau, mama sa, nu-și lua privirile de la el nici o clipă.

Jonathan este unul din cei 3.500 canadieni care suferă de boala epidermoliza buloasă (EB). Din cauza lipsei unei proteine esențiale, derma și epiderma persoanei atinse de această boală genetică nu fuzionează între ele. Acești bolnavi mai sunt denumiți și "copii fluture", deoarece pielea lor este la fel de fragilă ca și aripile unei insecte. Cea mai mică frecare poate duce la o dureroasă zgârietură care se vindecă foarte greu - sau chiar nu se mai trece niciodată. Jonathan este atins de forma cea mai gravă a acestei boli. Cel puțin 60-70% din corpul său este acoperit cu răni cronice care pot duce la serioase complicații. Speranța de viață a unui pacient în această situație este în jur de 25 ani.

În acea dimineață de decembrie 2015, adolescentul era bandajat cu pansamente de la gât până la mijloc și purta șosete lungi în picioare. Epiderma sa vizibilă era un mozaic de răni roșii și violete. Peste trei leziuni principale, doctorița Pope a aplicat cu grijă benzile impregnate cu amnionic, o membrană placentară anti-inflamatoare care ajută la grăbirea dezvoltării celulelor, și astfel va facilita cicatrizarea rănilor. Sperăm că amnionicul va regenera epiderma tânărului și va mai atenua inconfortul său. Dacă grefa se va prinde bine, o să continuăm să-i mai aplicăm pentru a ajuta la vindecarea și altor plăgi pe care le are. Pentru Jonathan, totuși, tratamentul are o parte foarte dureroasă: atunci când este atins.

În timp ce doctorița continua aplicarea tratamentului, băiatul gemea, rotea capul și privea pe cei ce-l înconjurau. Un strop de transpirație i se prelingea pe obraz. Doctorița Pope, l-a întrebat dacă dorește ca ea să facă o pauză.

"Doar dacă trebuie, dacă nu, mergem mai departe", îi răspunde adolescentul. Pe perete, un tablou prezintă un băiat pe o monocicletă (cu o singură roată) jonglând cu mere. Pentru Jonathan această imagine reprezintă un model, care-l ajută să învețe cum să-și depășească limitele.

Leziunile care-i afectează pe pacienții atinși de epidermoliză, pot fi la fel de bine în interiorul cât și în exteriorul corpului. La naștere Jonathan prezenta umflături (bășici) în trahee, care-l jenau când respira. Au trebuit să-l intubeze, pentru a face față situației. El a petrecut o lună și jumătate la secția de îngrijire intensivă a maternității spitalului pentru copii din estul provinciei Ontario (Canada). L-au diagnosticat cu EB distrifie recesivă. Altfel spus, cei doi părinți i-au transmis gena - și ca atare boala s-a agravat. În anii următori, Jonathan riscă - și asta din ce în ce mai mult - de a dezvolta probleme cardiace, probleme de funcționare ale unor organe interne ori dezvoltarea unui cancer de piele.

"Fiecare copil atins de EB este diferit, explică doctorița Pope. Jonathan ar putea să dejoace sorta, însă este dificil să ne pronunțăm."

Tânărul cântărește 32 kilograme, jumătatea normală a greutății unui adolescent de această vârstă. El a reușit să pună câteva kilograme după implantarea unei sonde gastrice cu o lună înainte. Aceasta îi permite să consume nutrienți, pe care nu putea să-i înghită, deoarece aceștia îi iritau plăgile pe gingii și în gât. Multele cicatrici i-au transformat extremitățile degetelor de la mâini și de la picioare în niște bonturi, iar pe termen lung țesutul cicatricial a dus la fuziunea (lipirea) degetelor de la mâini și picioare (boală denumită sindactilie - http://www.romedic.ro/sindactilie). A suferit deja trei intervenții chirurgicale pentru a le separa. În cursul celor doi ani precedenți, lipsa sa de mobilitate a mai declanșat și o osteoporoză. Adolescentul poate să se deplaseze pe holurile casei sale, dar are nevoie de un scaun rulant pentru a se deplasa în exterior.

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

Paradoxal, cu cât boala se agravează, cu atât mai mult se vede la Jonathan și la ceilalți copii având această afecțiune, o voință mai mare de a o depăși. În anul 2012, pe când avea 12 ani, doctorița Pope l-a invitat să participe la un colocviu internațional organizat la Toronto, de asociația DEBRA - Dystrophic Epidrmolysis Bullosa Research Association. Cu exprimarea sa directă care-l caracterizează, Jonathan a vorbit despre boala sa în fața unui public de 150 persoane, care erau cercetători și pacienți veniți din întreaga lume.

"A fost un moment de cotitură în viața mea, afirmă el. Pentru prima dată am întâlnit alte persoane care aveau aceeași boală ca mine. Nu mă mai simțeam singur pe lume."

Exprimarea în fața unui auditoriu a mai antrenat o altă descoperire în viața sa. "Aveam sentimentul de a putea face o diferență. Aceasta mi-a dat curajul să dublez eforturile pe care le făceam".

După acest colocviu, Jonathan a devenit purtătorul de cuvânt al asociației DEBRA Canada. Acest organism, al cărei președinte este Tina, a ales ca deviz: "O teribilă boală, de care nu s-a auzit niciodată vorbindu-se." Iar membrii acestei organizații, depun un mare efort în prezent pentru a schimba această situație.

În octombrie 2014, ziarul Ottawa Citizen, a cărei redacție este situată la 30 de minute distanță de Russell, în Ontario - unde locuiește Jonathan - a publicat un portret al acestuia. Numai după câteva zile de la apariție, articolul a apărut și în alte ziare nord-americane, iar DEBRA a reușit să colecteze peste 100.000$ în donații. Jonathan a înțeles că difuzarea povestirii sale a putut produce rezultate concrete.

Jonathan stătea învelit într-o pătură în camera mamei sale, care așezată în genunchi la picioarele sale, decupa un bandaj dintr-un rulou de silicon. Băiatul prezenta o rană ovală, urâtă pe gât, ca și cum ar fi fost mușcat de un țipar (pește răpitor). Tina i-a aplicat bandajul și Jonathan a inspirat profund din cauza durerii. A-i reface pansamentele este un proces foarte lung, care durează în jur de trei, patru ore și aceasta trei seri pe săptămână. Este extenuant pentru bietul copil.

"Au, gemu el, au, au." Exclamările sale se transformă în lungi plângeri agonizante, preluate de Gibson, câinele său un boston terrier, care geme și el dincolo de ușă.

"Scuză-mă te rog dragul meu", îi spune Tina. În timp ce băiatul își reia încet suflul, ea prepară pansamentele și bandajul elastic care va imobiliza siliconul pe piciorul său.

Jonathan își mai distrage atenția privind la știrile din sport care sunt prezentate la televizor. Fan al echipei Senatorilor din Ottawa, el și-ar dori să devină comentator sportiv, deoarece această meserie ar fi compatibilă cu caracterul său direct și rebel. Între timp el se amuză de o dispută care apăruse între doi fotbaliști: "Adevărați bebeluși, exclamă el. Abia a fost atins și s-a prăbușit la pământ."(Video în engleză - http://www.fashionglossaryuk.com/news_type/boy-born-with-a-rare-skin-condition/).

Tina i-a cerut să se întoarcă pentru a-i examina spatele. Ea a scos un ac dintr-un plic sterilizat și-i sparge o bășică care se afla în spatele genunchiului său drept. Jonathan a tremurat de durere. Tina nu poate să-și dea seama niciodată care parte a corpului său este cea mai sensibilă. Întotdeauna îl îngrijește cu o delicatețe exagerată. Câteodată, când vede că băiatul își ține respirația de durere, ea face involuntar același lucru. Și în timp ce el plânge puțin, ea se duce înapoi la foarfecul său pentru a mai tăia și alte benzi din ruloul de silicon.

"Știu că-l fac să sufere, își cere ea scuze, vorbind despre acest penibil ritual. Nu este un moment foarte agreabil."

Sunt totuși ore petrecute în familie. Mai târziu, apare Noemy de 13 ani, sora mai mică a lui Jonathan, care a intrat brusc în cameră și s-a întins pe pat. Adolescenta având părul ondulat își ridică ochelarii pe cap și începe să joace un joc pe iPhonul său.

"Ce lege se aplică la mișcare și la gravitație?

- Legea lui Newton, răspunde imediat Jonathan

- De unde știi tu aceasta?"

Bandajat până la mijloc, el se odihnește acum pe un taburet, privind la fotografiile câinelui său pe iPhonul său. Aurora, un lup de catifea, se află așezat și el pe genunchii băiatului.

"Știu, spune el, este copilăresc, dar asta mă ajută. Copii fluture iubesc tot ce este moale."

O rană lucioasă, mare cât o farfurie, îi acoperă o parte de spate. Tina a început să-l trateze. Auzind din nou gemetele fratelui ei, Noemy s-a îndreptat și și-a încrucișat picioarele. Jonathan stătea aplecat spre înainte și își ținea mușchii de la gât încordați. Fiecare bătaie a inimii sale făcea să-i vibreze pielea fină de pe coaste.

-va urma-

Sursa: Selection.ca - iulie/august 2016
*Trimis de **TRAIAN FLOREA** – Canada*

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 1 a lunii de apariţie a revistei.

Vă rog mult, pe toţi cei care scrieţi, puneţi-vă numele complet şi adresa!

Mulţumesc mult pentru înţelegere!

Burcea Aurel

Mulțumesc din toată inima tuturor celor care, cu ocazia zilei de naștere sau a intrării în noul an, mi-au transmis o urare, o imagine, o făgăduință și/sau un gând frumos.

Doresc tuturor ca Bunul DUMNEZEU să ne binecuvânteze cu tot ce are EL mai bun și mai frumos, iar anul 2017 să fie un an deosebit, an de care să ne aducem aminte cu bucurie și-n veșnicie!

Regret că nu am putut și nu pot răspunde fiecăruia în parte.

Doresc să corespondeze:

Nicușor

Tânăr, 25 de ani, sunt din Vâlcea dar locuiesc în București. Am serviciu și doresc să cunosc o persoană sinceră și serioasă, din zonele apropiate, pentru prietenie / căsătorie. 0756-375697

Podaru Vasile George

Mă numesc Podaru Vasile George, am 30 de ani, am un handicap ușor, pot să muncesc și doresc să cunosc o fată serioasă, cu un mic handicap fizic, de vârstă apropiată, de religie ortodoxă, pentru prietenie / căsătorie. 0769-866020.

Florin

Florin, 47 de ani, Doresc prietenie / căsătorie cu o fată cu vârsta de 39-49 ani. Poate să aibă un ușor handicap. Să locuiască la mine la țară, în jud. Dolj. Nr. 0762-637016.

Răzvan

Mă numesc Răzvan, am 29 de ani, locuiesc cu părinții, mă deplasez singur, sunt creștin ortodox și doresc să cunosc o fată, de vârstă apropiată, pentru prietenie / căsătorie. 0799-628988.

Cristi

Mă numesc Cristi, am 31 de ani, din Ialomița, necăsătorit, doresc să cunosc o fată serioasă, sinceră, iubitoare și bună gospodină. Să nu fi fost căsătorită. Nu contează aspectul, ci sufletul. Să aibă o voce frumoasă. Doresc să locuiască la mine. Să locuiască în apropiere. Tel. 0720-824967. Nu răspund la numere ascunse. Urgent!

Viorel

Viorel, am 47 de ani, caut o femeie cu vârsta între 40 - 50 de ani. Caut sinceritate, pentru prietenie / căsătorie. Nr. tel 0732-367227 sau 0760-300459

Liviu

Bună, sunt Liviu Tudoroiu din Lipănești, Prahova, am 46 ani, handicap fizic gr. 2, hemipareză stângă, serios, sincer, drăguț, 1,73 m, 80 Kg, caut drăguță, 36-46 ani, cu sau fără handicap mare, pentru prietenie și căsătorie. Tel. 0763-582569 sau 0731-263328. Vă pup.

Ștefan

Mă numesc Dinulescu Ștefan din com. Sadova, jud. Dolj. Am un handicap ușor, mă deplasez singur și doresc să cunosc o fata care să fie sinceră. Vârsta 25-36 ani. Pentru prietenie-căsătorie. 0787-760829 (orele 10:00 până la 23:00 - de luni până sâmbăta). Nu răspund la nr. private și la bipuri. Facebook: https://www.facebook.com/dinulescu.stefandaniel?fref=ts

Fănică

Domn, 63 de ani, ortodox, cu piciorul stâng amputat, deplasabil și obligații, cu venit stabil, doresc să cunosc o doamnă modestă, pentru o relație și pentru o prietenie / căsătorie, viitoare colegă de serviciu, din zona Moldovei. Poate avea handicap. Relații 0757-139473 (orele 16 - 20).

Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 55 ani (n. 12.12.1960), am gr. 2, neuropsihic și doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, neuropsihic, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar în mod special din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad și împrejurimile acestor județe. Persoanele care mă contactează pentru căsătorie să fie de religie babtistă, creștină după evanghelie sau penticostală și vârsta 49-56 ani. Nu răspund la persoane neserioase, doresc o relație pusă pe temelia lui DUMNEZEU și pe seriozitate. 0774-042022 sau 0755-802331

Cosmin

Tânăr, 31 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Aș dori să cunosc domnișoare (18-30 ani) sau doamne divorțate (30-40 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din Râmnicu Vâlcea). Pot fi apelat la 0764-104277 sau 0741-970176

Marius

Bună, mă numesc Marius, 37 de ani, din Prahova, am probleme de sănătate și aș vrea să cunosc o fată asemeni mie, să ne alinăm suferința. Mă găsiți pe messenger coroby_marius sau la tf. 0751-495708 și 0765-267246 watsapp

Mihai

Bună, mă numesc Patiu Mihai, am 32 de ani, gr. 2 accentuat, de vorbire, și îmi doresc un anunț pentru o relație cu o fată, vârsta 18-31. Sunt din Ploiești. Mă găsiți pe tel: 0768-959069.

George

Pace, sunt George din Onești, creștin după evanghelie, vârsta de 39 de ani, doresc să cunosc o femeie credincioasă, indiferent de religie. Să fie din zona Moldovei. Vă multumesc. 0747-347113

Elena

Mă numesc Elena. Am 49 de ani. Am gr. 1 pe căruț. Îmi caut jumătatea dar să aibă și grijă de mine și să ne înțelegem. Să nu aibă obligații și să nu aibă unde sta. Să locuiască la mine. Rog seriozitate. Puteți să mă sunați la

continuare în pag. 19

continuare din pag. 18

nr. de telefon 0752-501938 între orele 11.30 și 19.00

Zaharia Petruț

Mă numesc Zaharia Petruț, am 45 de ani și doresc să cunosc o fată pentru prietenie / căsătorie. 0756-787750.

Tîrcă Petre

Mă numesc Tîrcă Petre, am 44 ani, 1,70 m, 82 kg, am un mic handicap, mă descurc singur. Doresc să cunosc o fată credincioasă, pentru a-mi întemeia o familie. 0787-788362.

Alex

Bună sunt Alex din localitatea Țigănești județul Teleorman, am 27 de ani, sufăr de Parapareză Spastică, sunt o fire comunicativă, doresc să cunosc o fată de vârstă apropiată pentru prietenie sau căsătorie, mai multe detalii despre mine la telefonul 0769-288574. Vă mulțumesc

Cristi

Mă numesc Cristi, am 31 de ani, doresc să cunosc o fată cu vârsta până în 32 ani, să fie de casă, modestă, serioasă, să aibă vocea frumoasă, să fie comunicativă, romantică, să se mute la mine, în com. Bărcănești, jud. Ialomița. Nu contează aspectul fizic. 0720-824967. Nu răspund la numere private.

Joițoiu Marian – Plosca (Teleorman)

Mă numesc Joițoiu Marian, am 29 de ani, am probleme de vedere și doresc să comunic cu fete și băieți de vârstă apropiată, din întreaga țară. Pot fi contactat la 0785-710466

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai pe cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații.

Litere de lege Litere de lege Litere de lege Litere de lege

continuare din pag. 15

fie plătită de stat, nu să fie reținută din pensie.

Dacă luăm același exemplu de mai sus al pensiei brute de 1.100 de lei, în prezent pensia netă este de **1.087 de lei**, dar, dacă proiectul de lege ar urma să se aplice, **întreaga sumă de 1.100 de lei ar ajunge în buzunarele pensionarului.** Plus că acesta ar fi asigurat la sănătate pe banii statului.

Contribuția la sănătate îți asigură servicii medicale

Persoanele pentru care se plătește la stat contribuția la sănătate sunt asigurate, conform Codului fiscal, în **sistemul sanitar public**. Asta înseamnă că pensionarii pot beneficia de **pachetul de servicii medicale de bază** reglementat de Hotărârea Guvernului nr. 161/2016.

Pachetul de bază include, în principal, servicii medicale la medicul de familie (consultații de urgență, de boală, de monitorizare, preventive, sau periodice, dar și la domiciliu), la cabinetul medical (consultații de urgență sau de specialitate, de exemplu), la spital (consultații de specialitate, investigații, tratamente medicale și/sau chirurgicale și îngrijire, printre altele) și la dentist (consultații, tratamentul cariilor sau extracția dinților).

De asemenea, pensionarii pot beneficia de consultații de urgență la domiciliu și de transport sanitar neasistat, precum și de îngrijiri medicale sau paliative în propria casă. În plus, pachetul de bază include servicii de recuperare medicală, ce sunt acordate, în baza biletelor de trimitere de la medici, în regim de spitalizare, și de dispozitive medicale de recuperare.

-sfârșit-

Sursa: www.avocatnet.ro

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice", tel. 0247-313041 și 0748-137997

„Pune-L pe Dumnezeu
pe locul întâi
şi tu nu vei rămâne niciodată
pe ultimul loc.”

ANUL NOU

Zile, nopți și luni au trecut
Anul s-a învechit, a obosit
Cu gânduri noi și frumoase
Vine noul an cu idei sănătoase.

O s-o luăm de la început
Viața așa cum am putut
Esențial e să fim sănătoși și voioși
Iar la minte luminoși.

Bucurii multe, nenumărate
Iar dorințele să fie împlinite
Să iubim, să fim iubiți
Iar de bunul Dumnezeu slăviți.

Cidem Narcis Brâslașu
Din vol.„Eternul cânt”

„Să ai un suflet curat, puternic!
Să nu te temi de nimeni, doar de tine însuţi.
Dar să nu te gândeşti la tine
ca fiind slab sau singur.
Îl ai pe Dumnezeu alături,
El te iubeşte şi îţi vrea binele!”

ÎMPREUNĂ